

# 곧게 선 대한민국

2010. 5. 4. (제21호)



## 장경 인대 증후군을 위한 운동법

출처: 개인별 맞춤자료를 제공하는 "바른자세 운동스튜디오"  
02.2633.5757 <http://www.exstudio.net>

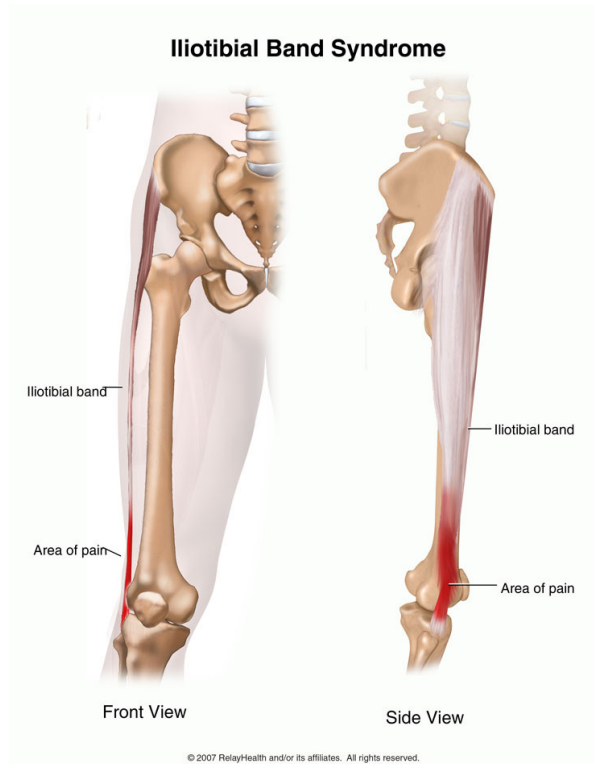
### 목차

	Page
1. 장경 인대 증후군은 무엇인가	2
2. 장경 인대 증후군의 원인	2
3. 증상	3
4. 검사	3
5. 치료	3
6. 회복기간	3
7. 일상생활로의 복귀	3
8. 예방방법	4
9. 장경 인대 증후군을 위한 운동법	4

작성: 장근성(자세건강증진연구소 )  
rookiller@hanmail.net  
감수: 김성빈 수석연구원(경희대학교 박사과정)  
icankeep@hotmail.com



## 1. 장경 인대 증후군은 무엇인가



□ 장경 인대 증후군은 무릎 바깥쪽에 염증과 통증을 느끼는 것입니다.

□ 장경 인대는 결합 조직으로 이루어진 층으로써, 엉덩이 바깥쪽 근처 근육에서 시작하여 허벅지 바깥쪽을 따라 내려가서 무릎을 지나 정강이뼈 바깥쪽 상부에 붙습니다.

## 2. 장경 인대 증후군의 원인

□ 장경 인대 증후군은 인대가 무릎 근처에서 반복적으로 대퇴골과 부딪치며 마찰을 일으켜 염증이 생기면서 발생합니다.

□ 가장 흔한 원인으로는 달리기가 있습니다.

□ 다음과 같은 조건이 원인이 되어 발생합니다.

- 팽팽한(긴장된) 장경인대
- 엉덩이, 골반, 다리부위에 팽팽한(긴장된) 근육들
- 양 다리의 길이가 같지 않은 경우
- 경사진 표면을 달릴 때
- 신발의 뒤꿈치 부분이 마모가 많이 되었을 경우

### 3. 증상

- 무릎 바깥쪽에 통증을 느낍니다.

### 4. 검사

- 무릎을 검사하고 무릎 바깥쪽 부위에 장경인대의 긴장도를 검사합니다. 대부분의 경우 장경인대가 팽팽해져(긴장되어) 있습니다.

### 5. 치료

- 치료 방법은 다음과 같습니다.
  - 아이스 팩
  - 아이스 마사지
  - 항염증제
  - 스트레칭 및 강화 운동
  - 코르티코스테로이드 주사
- 무릎을 치료하는 동안 상태를 악화시키지 않기 위해 달리기 대신 자전거를 타는 방법 등으로 운동이나 활동을 바꾸어 주는 것이 좋습니다.

### 6. 회복기간

- 나이, 건강상태, 이전 부상 유무, 부상의 심각도 등에 따라 회복기간은 달라집니다. 가벼운 통증은 몇 주안에 낫지만 심한 통증일 경우 오래 걸릴 수 있습니다.
- 치료를 시작하기 전에 증상을 느꼈던 기간이 길수록 회복하는데 오래 걸립니다.
- 장경 인대를 치료하는 동안 통증의 원인이 되는 활동을 하지 않는 것이 좋습니다. 계속적으로 통증의 원인이 되는 활동을 하게 되면 증상이 호전되지 않고 회복기간은 더욱 길어지게 됩니다.

### 7. 일상생활로의 복귀

- 부상에 따라 복귀 기간이 달라집니다. 일상생활로 돌아가는 것은 부상을 당한지 얼마나 오래 되었느냐가 아닌 회복이 얼마나 되었느냐에 따라 결정됩니다.

□ 재활의 목표는 가능한 빨리 안전하게 일상생활로 복귀하는 것이며, 만약 너무 빨리 복귀하였다면 부상이 악화될 수 있습니다.

□ 다음과 같은 활동이 가능할 시 일상생활로 복귀해도 좋습니다.

- 다친 다리를 통증 없이 완전히 펴고 구부릴 수 있는 경우
- 정상인 무릎, 다리와 비교하여 다친 무릎, 다리의 강도가 완전히 회복된 경우
- 통증이나 절뚝거림 없이 걸거나 가벼운 조깅을 할 수 있을 경우

## 8. 예방방법

□ 장경 인대 증후군을 예방하는 가장 좋은 방법은 운동이나 다른 신체활동을 하기 전에 충분히 워밍업과 스트레칭 운동을 해주는 것이다.

## 9. 장경 인대 증후군을 위한 운동법

### 장경 인대 증후군을 위한 운동법<sup>1)</sup>

#### 1) Iliotibial band stretch - standing

(서서하는 장경인대 스트레칭)

한쪽다리를 다른 쪽 다리 앞으로 교차하고 서서 몸을 구부려 발가락을 짚습니다. 앞에 있는 다리 쪽으로 손을 가져갈수록 뒤쪽 다리의 대퇴부가 스트레칭 되는 것을 느낄 수 있습니다. 이 자세를 15~30초 동안 유지하고 시작 상태로 돌아옵니다. 한쪽에 3회씩 반복하며 발의 위치를 바꿔 반대쪽도 해줍니다.

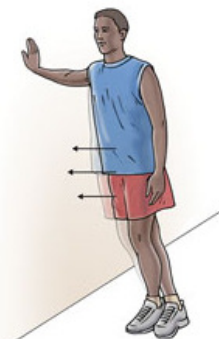


Iliotibial band stretch (standing)






#### 2) Iliotibial band stretch - side leaning

(옆으로 기대서 하는 장경인대 스트레칭)

벽 옆으로 서서 한쪽팔로 기대합니다. 벽에 가까이 있는 다리를 벽에서 멀리 있는 다리의 뒤쪽으로 교차합니다. 엉덩이를 벽 쪽으로 밀어 넣는 동작을 하는데, 이때 발은 지면에 붙어있어야 합니다. 이 자세를 15초 정도 유지하여 주며 3회 반복합니다. 방향을 바꿔 반대쪽도 3회 반복 해줍니다.



Iliotibial band stretch (side-leaning)

<p>3) Standing calf stretch (종아리 스트레칭)</p> <p>벽 앞에 서서 손을 눈높이에 올립니다. 한쪽 다리를 반대쪽 다리 앞으로 두고 뒤쪽에 있는 다리의 뒤꿈치를 바닥에 붙인다는 느낌으로 스트레칭 해줍니다. 이 상태를 15~30초 동안 유지하고 한쪽에 3회씩 반복합니다.</p>	 <p>Standing calf stretch</p>
<p>4) Hamstring stretch on wall (벽을 이용한 햄스트링 스트레칭)</p> <p>등을 바닥에 대고 벽 가까이에 누운 상태에서 한 쪽 다리를 올리고 벽에 기댄 채 휴식을 취합니다. 이 때 다른 쪽 다리는 벽을 향해 신전합니다. 등과 허벅지가 스트레칭 되는 느낌을 받게 됩니다. 이 자세를 15~30초간 유지하고 3번 반복합니다. 반대쪽도 같은 방법으로 운동합니다.</p>	 <p>Hamstring stretch on wall</p>
<p>5) Quadriceps stretch (대퇴사두근 스트레칭)</p> <p>한 손으로 벽을 짚고, 증상이 있는 다리를 벽에서 먼 쪽으로 하고 서도록 합니다. 다른 한 손으로 증상이 있는 다리의 발목을 잡고 엉덩이를 향해 당겨 올립니다. 이 때, 허리를 구부리거나 비틀지 않도록 합니다. 이 상태를 15~30초 동안 유지해줍니다.</p>	 <p>Quadriceps stretch</p>
<p>6) Wall squat with a ball (볼을 이용한 벽 스쿼트)</p> <p>축구공이나 농구공 크기의 공을 벽과 등 사이에 두고 섭니다. 허리를 곧게 유지하면서 천천히 45도 각도까지 쪼그려 앉습니다. 허벅지는 바닥과 평행하게 하지 않습니다. 이 자세를 10초간 유지 한 후 천천히 몸을 올립니다. 이 운동을 10회 반복 3세트 합니다.</p>	 <p>Wall squat with a ball</p>
<p>7) Side-lying leg lift (옆으로 누워 다리 올리기)</p> <p>손상이 없는 쪽을 옆으로 하여 눕습니다. 위의 다리를 8~10인치 정도 들어 올려 주면 허벅지 앞쪽 근육들이 당겨짐을 느낄 수 있습니다. 이 동작을 10회씩 3회 반복합니다.</p>	 <p>Side-lying leg lift</p>

8) Knee stabilization (무릎 안정화)

손상이 없는 다리 발목에 신축성 밴드를 맵니다. 밴드의 반대쪽을 묶어 매듭을 짓고 문에 고정시킵니다.

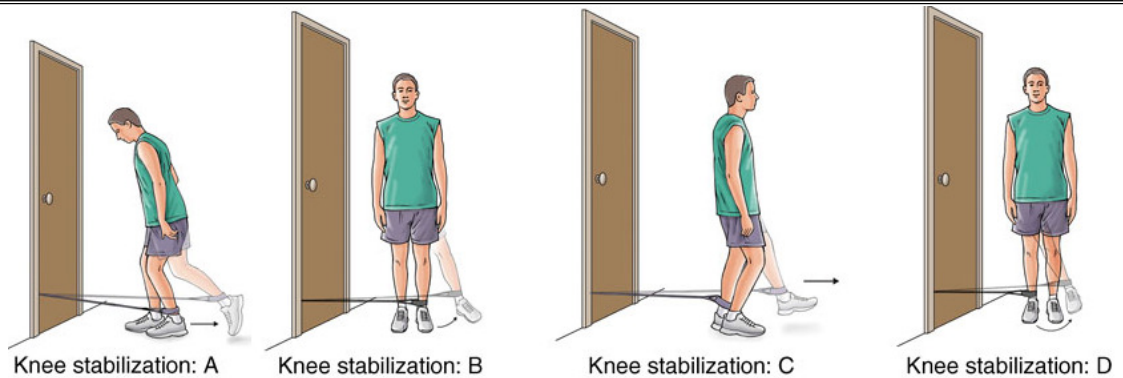
A. 벽과 마주보고 서서 밴드가 없는 쪽 다리를 천천히 구부려 허벅지 근육이 단단해지도록 합니다. 이 자세를 유지하는 동안 밴드를 묶은 다리를 뒤쪽으로 움직입니다. 이 동작을 10회 반복 3세트 합니다.

B. 밴드가 없는 쪽 다리가 문에 가깝게 90도 옆으로 섭니다. 밴드를 묶은 다리를 몸에서 멀어지는 쪽으로 움직입니다. 이 동작을 10회 반복 3세트 합니다.

C. 문을 등지고 선 후 밴드를 묶은 다리를 앞으로 뺏습니다. 이 동작을 10회 반복 3세트 합니다.

D. 밴드를 묶은 쪽 다리가 문에 가깝게 90도 옆으로 섭니다. 밴드를 묶은 다리를 문에서 멀어지는 쪽으로 당깁니다. 이 동작을 10회 반복 3세트 합니다.

만약 도움이 필요하면 의자를 이용할 수 있습니다. 베게위에 올라가서 밴드를 묶은 다리를 움직임으로써 운동의 강도를 어렵게 할 수 있습니다.



9) Iliotibial band stretch - Side bending  
(옆으로 굽히는 장경인대 스트레칭)

다리를 교차하여 서서 앞쪽 다리의 반대 방향으로 몸을 굽힙니다. 뒤쪽 다리 쪽 팔은 머리 위로 올려 신전을 도와줍니다. 이 자세를 15~30초 동안 유지한 후 처음 자세로 돌아옵니다. 3회 반복 후 다리를 바꿔 반대쪽도 합니다.



Iliotibial band stretch (side-bending)

10) Clam exercise (조개 운동)

엉덩이과 무릎을 굽혀 서로 붙이고 손상이 없는 쪽을 옆으로 하여 눕습니다. 뒤꿈치를 붙인 상태에서 위쪽 다리를 천장을 향해 천천히 올립니다. 2초간 유지한 후 천천히 내립니다. 이 동작을 10회 반복 3세트 합니다.



Clam exercise